
Ryba pieczona po kreolsku

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2332 razy.

60 dag ryby,

3 ząbki czosnku,

2 szklanki soku pomidorowego,

15 dag ogórków,

10 dag papryki,

15 dag cebuli,

15 dag selera,

sól, pieprz

Warzywa umyć . Ogórki obrać . Paprykę przekroić , oczyścić z nasion. Seler i cebulę obrać , opłukać . Wszystkie warzywa drobno pokroić , włożyć do wrzącej wody (1/2 szklanki). Gotować pod przykryciem. Gdy zmiękną, dodać sok pomidorowy, gotować do zagęszczenia, odstawić , przyprawić solą i pieprzem. Rybę umyć , oczyścić z łusek, sprawić , odkroić głowę i płetwy. Oczyszczoną tuskę umyć , osuszyć , natrzeć przeciętym przez prasę czosnkiem. Połowę gęstego sosu warzywnego umieścić wewnątrz ryby, spiąć szpilkami do drobiu. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, polać równomiernie resztą sosu. Naczynie przykryć pokrywą lub folią aluminiową. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 45 min. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków.

From Z.Wodecki <wodecki@kki.net.pl>